Informations

Organisé par :
Blue-addiction & Sébastien Léon

LE STAGE : QUOI/QUAND/POUR ET AVEC QUI/OU/COMBIEN ?

Quoi : un stage Apnée de 5 jours, en petits groupes

• **Initiation pour les débutants :**
respiration, relaxation, immersion, palmage, compensation

• **Perfectionnement pour les initiés et confirmés :**
chute libre, compensation profonde, efficacité technique

• **Ateliers** techniques prévus en mâtinée
(poids constant avec & sans palmes. poids variable avec gueuse légère)

• **Balades** d'exploration prévues l'**après-midi**.

• **Apports théoriques** en journée (sur la physiologie, la sécurité de l'apnée, etc...)

avec des extra : Apnée de nuit, Cours Bio et Scientifiques...

Quand :

• Arrivée au stage le dimanche 3 août (à partir de 14h ou avant mais déjeuner non compris)
• Départ du stage le samedi 9 août (en matinée ou plus tard mais déjeuner non compris)
→ Déroulement du stage du lundi matin au vendredi soir.

LE STAGE : QUOI/QUAND/POUR ET AVEC QUI/OU/COMBIEN ?

Pour & Avec qui :

• Le stage s'adresse à toute personne intéressée ! L'apnée est accessible à tous et réserve plaisir et bonne humeur quel que soit le niveau (béotiens complets bienvenus)
• Les pratiquants les plus avancés trouveront en l'expérience de Rémy des réponses à leur demandes les plus pointues.

• Possibilité de venir avec un conjoint (qui pratique la plongée bouteille ou non)

• Encadrement & organisation assurés par :

Rémy Dubern
Champion de France 2013
(poids constant)
AIDA Instructor & Juge
MF2S Apnée
BEES 1° PLONGEE

Sébastien Léon
MEF2S APNÉE, MEF1 PSM
MF2 et DEJEPS PLONGEE
Directeur Plongée Staréso 7 saisons
club SCF

Grégory Quétier
Initiateur C2 APNÉE
Responsable commission apnée
au CODEP 35
club RSSM

LE STAGE : QUOI/QUAND/POUR ET AVEC QUI/OU/COMBIEN ?

Quoi emmener...

• **La station fournit gracieusement du matériel**...

• Cependant **Il est conseillé d'amener vos palmes & masque**

• Les combinaisons disponibles sont des mono-pièce 5,5mm (plutôt orientés plongée sous marine). Si vous avez, prenez une 5,5mm refendue (combinaison d'apnée ou de chasse) pour le haut et un pantalon 5,5mm ou 3 mm pour le bas. La température de surface est d'environ 26° mais une thermocline peut surprendre vers 15-20m à 20°.

• **N'amenez pas de lest ceinture !** (plombs de 0,5, 1, 1,5 et 2 Kg disponibles)
(par contre, les ceintures sont en nylon, donc mieux vaut en amener une souple)

• Si vous disposez de pinces-nez, emmenez les sinon nous pourrons vous en faire essayer... Les longes & dive sont aussi fournies.

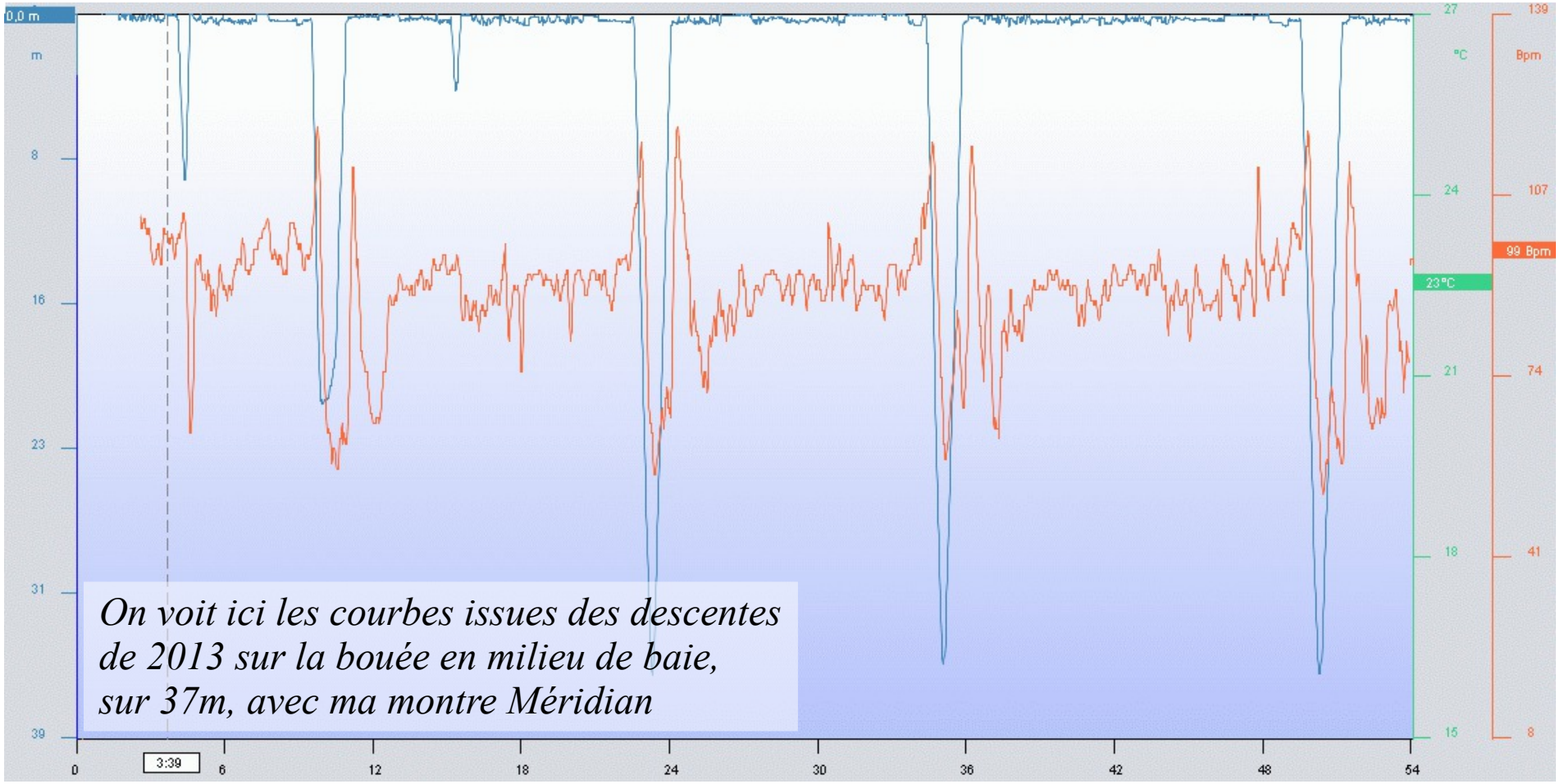
• Pour le reste : crème anti-moustique, crème solaire, lunette soleil, kit pour les oreilles comme huile d'amande douce, bouchon d'oreille pour siester le midi, etc...

UN PARTENARIAT AVEC SCUBAPRO !

Scubapro apprécie notre approche de l'activité et a décidé de conclure un partenariat avec nous !
2 ordinateurs avec leurs cardio-fréquencemètre nous ont été prêtés pour le stage !
Il est vrai que ce matériel a de nombreux atouts :
- un mode apnée avec enregistrement de la profondeur toutes les secondes ainsi que le rythme cardiaque !
Ce partenariat est une première pour Scubapro qui espère ainsi toucher un public plus apnée !

C'est aussi une occasion pour vous d'analyser vos variations de rythme cardiaque au cours d'une séance d'entraînement. Cette analyse est possible en temps réel (mais ça n'est pas le meilleur moment pour le faire) ainsi qu'après la plongée.
Les courbes illustrent très nettement les mécanismes d'adaptation du corps humain.
A l'issu du stage, nous ferons un compte-rendu à Scubapro, afin qu'ils puissent améliorer leur outil pour un usage apnée. Et nous compterons sur vous pour les critiques positives et négatives :-)

UN PARTENARIAT AVEC SCUBAPRO !



Un des cours vous expliquera précisément ce qui se passe au niveau du corps et du cœur, mais on voit déjà ici que le rythme cardiaque (en orange) augmente rapidement pendant l'effort de descente (ici à 120 bpm) pour brutalement ralentir une fois au fond (ici ~50 bpm), avant de repartir à la hausse pendant la reprise ventilatoire de surface...

Évidemment, ça sera plus intéressant quand on analysera votre propre profil ;-)

LA STARESO – EMPLACEMENT / HISTOIRE

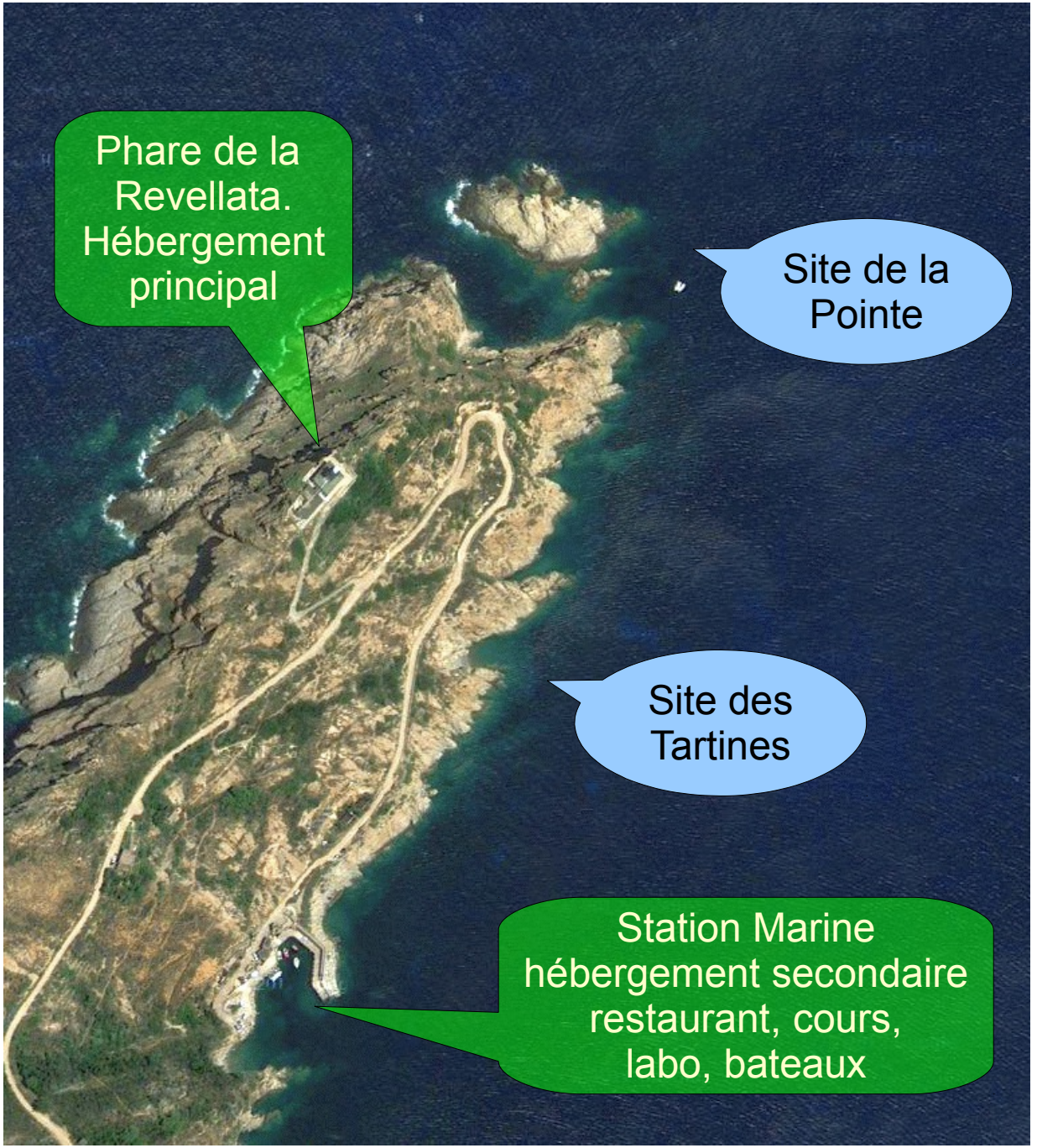
La **St**ation de **Re**cherche **S**ous-**M**arine et **O**céanographique a été construite en 1972 par l'université de Liège.

L'emplacement est choisi pour son isolement et la pureté de ses eaux !
Conditions l'été :
~30m de visibilité
26° en surface
18° sous la thermocline à -25m

En 1998, la STARESO prend son indépendance et s'ouvre à diverses activités :
- accueil des universitaire (toujours)
- missions de recherche (CNRS...)
- réalisation d'études d'impacts
- accueil tout public l'été (plongée bouteille / cours biologie)

LA STARESO – LE SITE (PLONGEE / APNEE)

LA STARESO – (HÉBERGEMENT ET RESTAURATION)



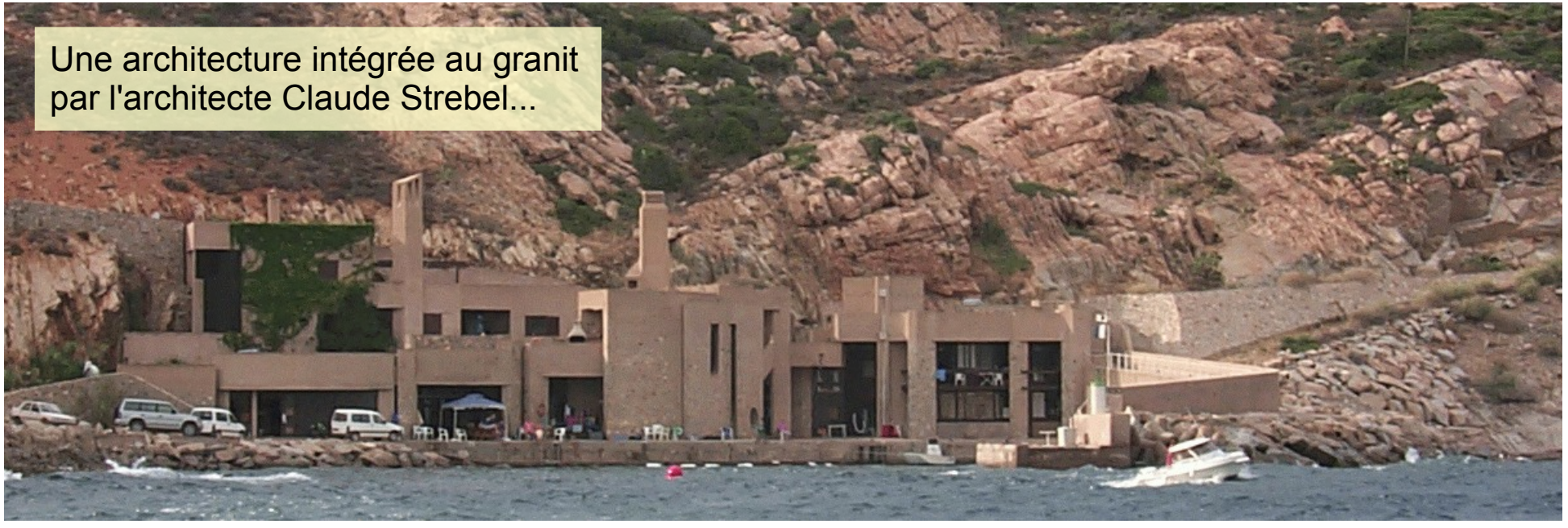
La STARESO dispose d'une capacité d'accueil allant jusqu'à 40 personnes mais est plus raisonnablement peuplée d'environ 30-35 personnes en saison.

2 bateaux rapides d'une capacité de 20 et 6 personnes sont disponibles. Mais plusieurs sites sont accessibles à la palme depuis la station !

En plus des apnéistes, un petit nombre de plongeurs ou de randonneurs sont les bienvenus.

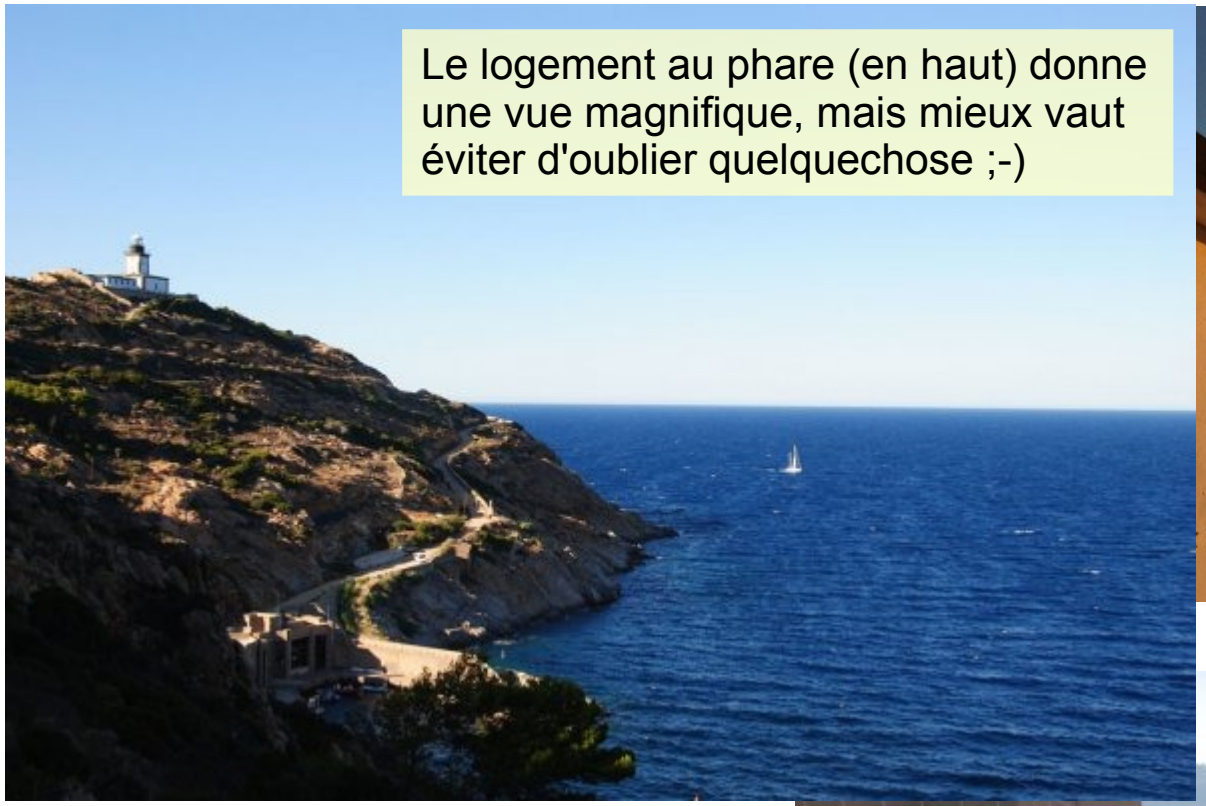
Le stage 2013 de l'an passé était le premier stage Apnée organisé en ces lieux...
Opération réussie ! On réitère la chose en profitant de l'expérience passée.

LA STARESO – QUELQUES PHOTOS...

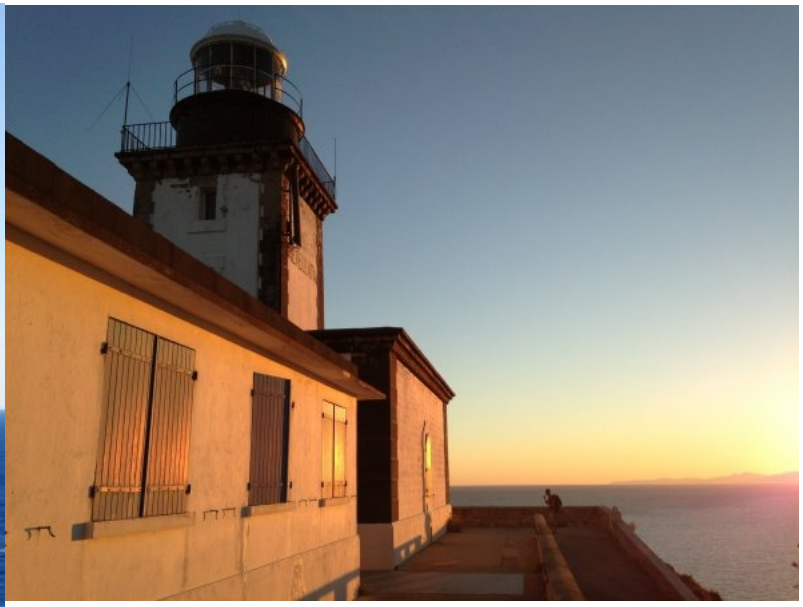


Le phare et sa vue imprenable sur les alentours...
(Calvi en premier plan et la presqu'île de la Revellata en second plan)

LA STARESO – QUELQUES PHOTOS...



Le logement au phare (en haut) donne une vue magnifique, mais mieux vaut éviter d'oublier quelquechose ;-)



Les heureux apnéistes (stage 2013) se préparent à la sortie matinale :

Crédits photos : Marie / Adrien / Marc

LA STARESO OU SES ENVIRONS / LIENS INTERNET

Le site internet de la Stareso

Calvi
BALAGNE - CORSICA
Promesse d'une Rencontre

Office de tourisme Calvi - Ile Rousse

Le Salon de la Plongée / Fiche Calvi

THE CHANGINGOCEANS expedition

Exemple de collaboration scientifique de la Stareso

LE STAGE : QUOI/QUAND/POUR ET AVEC QUI/OU/COMBIEN ?

Combien :

• Tarif final (2 à 3 stagiaires par logement) : **950 €**
• Tarif accompagnateur : **520 €**
• Tarif stagiaire hébergé à l'extérieur : **690 €** (mi-pension incluse).
(possibilité pour les accompagnateurs d'effectuer un vrai stage de plongée bouteille et de profiter de magnifiques plongées pour 30€/jour de supplément)

Ce tarif est tout compris à partir de Calvi ou Ile-Rousse !
• récupération aéroport ou ferry jusqu'à la station (puis départ)
• hébergement et frais de bouche au seing de la station marine.
• usage de l'infrastructure de la station marine (salles, bateaux, etc...)
• frais d'encadrement Blue-Addiction et équipe.

Concernant le trajet, vu la difficulté à gérer les différentes situations (stagiaires venant en avion, en voiture, de Bretagne, Paris, Corse, etc...) il est pour l'instant prévu que chacun réserve son voyage. (le plutôt étant le mieux pour bénéficier des meilleurs tarifs)

Le phare. Hébergement en chambres de 2 ou 3, à 15 mn de marche de la station

La station, les pieds dans l'eau (surtout lors des tempêtes;-) restauration, cours, bateau

Le bateau principal de la station : la Marie-Jeanne. 20 places (dont pilote)

(photo : Marie)

Restauration face à la mer, avec des petits plats mitonnés sur place !

La station dispose même de sa plate forme hélicoptère pour évacuation de sécurité

Au milieu de l'architecture étonnante de la station, une séance de Yoga...

Vue du ciel, la presqu’île de la Revellata, l'oscellucia et Calvi

Et toujours cette superbe vue de Calvi !

MERCI DE VOTRE ATTENTION

Tenez vous informé sur la page suivante :
(ou pré-enregistrez vous si ça n'est pas encore le cas)

Sur le Web : stageBlueAddiction